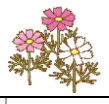
令和7年度　　小学校

学校給食献立表

10月



食物アレルギーの表示について

特定原材料(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載しています。(原則としてそば・落花生・くるみは使用していません。)
コンタミネーションおよびその他の注意喚起については別途「加工食品配合割合表」をご確認ください。

〈特定原材料8品目〉
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
〈特定原材料に準ずるもの20品目〉
アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご

奈良市教育委員会　保健給食課　0742-34-4830

☆小学校はA班とB班に分け、ごはん、パンの組み合わせで市内同じ献立で、実施しています。班分けは下記の通りです。

A班　椿井・飛鳥・鼓阪・佐保・大宮・都跡・平城・鶴舞・登美ケ丘・青和
東登美ケ丘・二名・西大寺北・平城西・大安寺西・朱雀・鼓阪北・佐保台
佐保川・左京・ならやま

B班　月ヶ瀬・都祁・田原・富雄第三・済美・大安寺・東市・辰市・明治・帯解
伏見・富雄南・富雄北・柳生・興東・あやめ池・鳥見・六条・三碓・済美南
伏見南

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
A1日(水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	デジカルビ	ぶたにく	30	豚肉
		ごまあぶら	0.5	ごま
		おろしにんにく	0.04	
		こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		さけ	0.5	
		しお	0.03	
		トッポギ	20	
		キャベツ	35	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		にら	3	
		はくさいキムチ	4	
		ちゅうかスープ	0.2	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		さとう	0.8	
		みりん	0.3	
		みそ	2	大豆
		あかみそ	0.5	大豆
		コチジャン	0.2	大豆
	わかめスープ	ベーコン	5	豚肉
		ほしわかめ	0.5	
		とうふ	30	大豆
		にんじん	10	
		たまねぎ	20	
		ちゅうかスープ	1.7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦・大豆
		さけ	0.5	
		こしょう	0.03	
		みず	120	
	さかなふりかけ	さかなふりかけ(2.8g)	1ふくろ	小麦・大豆・ごま・さば
B1日(水)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	デジカルビ	ぶたにく	30	豚肉
		ごまあぶら	0.5	ごま
		おろしにんにく	0.04	
		こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		さけ	0.5	
		しお	0.03	
		トッポギ	20	
		キャベツ	35	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		にら	3	
		はくさいキムチ	4	
		ちゅうかスープ	0.2	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		さとう	0.8	
		みりん	0.3	
		みそ	2	大豆
		あかみそ	0.5	大豆
		コチジャン	0.2	大豆
	わかめスープ	ベーコン	5	豚肉
		ほしわかめ	0.5	
		とうふ	30	大豆
		にんじん	10	
		たまねぎ	20	
		ちゅうかスープ	1.7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦・大豆
		さけ	0.5	
		こしょう	0.03	
		みず	120	
	いちごとりんごのジャム	いちごとりんごのジャム(15g)	1ふくろ	りんご
A2日(木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ポークコロッケ	ポークコロッケ(60g)	1こ	小麦・大豆・豚肉
		あげあぶら		
	ボイルキャベツ	キャベツ	40	
		トンカツソース	2	
		ウスターソース	1	
	かきたまスープ	ベーコン	5	豚肉
		たまご	30	卵
		たまねぎ	20	
		にんじん	5	
		あおねぎ	3	
		コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆
		こしょう	0.03	
		かたくりこ	0.5	
		みず	120	
A3日(金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ぶたにくのすきやき	ぶたにく	30	豚肉
		サラダあぶら	0.3	
		さけ	1	
		さとう	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		たまねぎ	40	
		いとこんにゃく	20	
		はくさい	45	
		みずな	10	
		しろねぎ	15	
		やきどうふ	35	大豆
		ふ	3	小麦
		さとう	4	
		こいくちしょうゆ	7	小麦・大豆
		うすくちしょうゆ	0.7	小麦・大豆
	にんじんちりめん	にんじん	20	
		ちりめんじゃこ	3	
		ごまあぶら	0.5	ごま
		さとう	1	
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆
		いちみとうがらし	0.01	
		しろごま	1	ごま
B2日(木)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	にしんのかんろにきのこごはんのぐ	にしんのかんろに(25g)	1きれ	小麦・大豆
		とりにく	10	鶏肉
		サラダあぶら	0.2	
		さけ	1	
		あぶらあげ	10	大豆
		ほししいたけ	0.2	
		えのきたけ	5	
		しめじ	5	
		にんじん	10	
		いとこんにゃく	10	
		こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		うすくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		みりん	0.5	
		さとう	2	
		みず	13	
	ぶたじる	ぶたにく	10	豚肉
		あぶらあげ	5	大豆
		ごぼう	10	
		だいこん	30	
		にんじん	10	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	2	
		みそ	6	大豆
		しろみそ	1	大豆
		あかみそ	1	大豆
		みず	110	
B6日(月)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ハンバーグのてりに	ハンバーグ(うさぎ60g)	1こ	大豆・鶏肉・豚肉
		さとう	2.5	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦・大豆
		さけ	1.2	
		みりん	2.5	
		かたくりこ	0.5	
		みず	30	
	やまとまなのにもの	あぶらあげ	5	大豆
		にんじん	5	
		やまとまな	10	
		キャベツ	30	
		うるめぶし	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	小麦・大豆
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆
		みりん	1.5	
		さとう	0.5	
		みず	5	
	にゅうめん	ふしそうめん	6	小麦
		あぶらあげ	5	大豆
		かまぼこ	5	
		たまねぎ	25	
		にんじん	5	
		あおねぎ(奈良市産)	3	
		うるめぶし	3	
		だしこんぶ	0.2	
		うすくちしょうゆ	2.5	小麦・大豆
		しお	0.1	
		みず	135	
	つきみだんご	つきみだんご(30g)	1ふくろ	
B7日(火)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	フランクフルトのケチャップあえ	フランクフルト(40g)	1ぽん	豚肉
		トマトペースト	3	
		トマトケチャップ	3	
		ウスターソース	0.3	
		トンカツソース	0.4	
		さとう	0.2	
		ようがらし	0.04	
	キャベツのカレーソテー	キャベツ	40	
		サラダあぶら	0.2	
		じゅんカレーこ	0.1	
		コンソメ	0.3	小麦・大豆・鶏肉
		こしょう	0.02	
	コーンポタージュ	ベーコン	5	豚肉
		たまねぎ	30	
		にんじん	10	
		じゃがいも	35	
		ホールコーン	5	
		クリームコーン	10	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉
		ぎゅうにゅう	50	乳
		じょうしんこ	1	
		だっしふんにゅう	3	乳
		みず	30	
A7日(火)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい(30g)	1こ	小麦・大豆・豚肉
	ごもくスープ	ぶたにく	15	豚肉
		サラダあぶら	0.2	
		うずらたまご	25	卵
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		にら	3	
		ちゅうかスープ	1.7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		しお	0.05	
		こしょう	0.03	
		みず	115	
	だいがくいも	さつまいも	70	
		あげあぶら		
		さとう	10	
		こいくちしょうゆ	0.4	小麦・大豆
		こめず	0.3	
		みず	5	
		くろごま	0.5	ごま
B8日(水)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	30	豚肉
		サラダあぶら	0.5	
		つちしょうが	0.8	
		おろしにんにく	0.05	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦・大豆
		さとう	1.3	
		みりん	1	
		りんごピューレ	2.5	りんご
		かたくりこ	0.3	
	じゃがいもとひじきのにもの	じゃがいも	30	
		ひじき	2	
		あぶらあげ	5	大豆
		サラダあぶら	0.3	
		うるめぶし	1	
		さとう	2.5	
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	3	小麦・大豆
		みず	10	
	えのきたけのみそしる	えのきたけ	7	
		あぶらあげ	5	大豆
		とうふ	20	大豆
		たまねぎ	25	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	7	大豆
		しろみそ	1	大豆
		みず	110	
B9日(木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ(50g)	1こ	卵・さけ・さば
	チリコンカン	ぶたミンチ	25	豚肉
		オリーブあぶら	0.5	
		だいず	10	大豆
		じゃがいも	40	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		ホールコーン	10	
		コンソメ	0.8	小麦・大豆・鶏肉
		トマトケチャップ	5	
		トンカツソース	1	
		しお	0.05	
		こしょう	0.01	
		みず	5	
	コンソメスープ	ベーコン	5	豚肉
		たまねぎ	30	
		キャベツ	25	
		にんじん	10	
		コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆
		こしょう	0.01	
		みず	110	
A8日(水)	げんりょうパン	パン(66g)	1こ	小麦・乳・大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	かきあげ	やきちくわ	5	
		たまねぎ	15	
		にんじん	5	
		ごぼう	5	
		ちりめんじゃこ	5	
		しろごま	1	ごま
		てんぷらこ	10	小麦
		じょうしんこ	5	
		しお	0.05	
		みず	10	
		あげあぶら		
	かやくうどん	うどん	60	小麦
		あぶらあげ	12	大豆
		たまねぎ	25	
		にんじん	15	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	2.5	
		だしこんぶ	0.5	
		うすくちしょうゆ	5	小麦・大豆
		こいくちしょうゆ	2	小麦・大豆
		みりん	1	
		さとう	0.5	
		しお	0.1	
		みず	120	
	ミルククリーム	ミルククリーム(15g)	1ふくろ	乳・大豆
B10日(金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ビビンバ	ぶたにく	32	豚肉
		ごまあぶら	0.5	ごま
		さけ	0.6	
		ガーリック	0.02	大豆
		たまねぎ	25	
		ほうれんそう	20	
		にんじん	10	
		ふともやし	15	
		さとう	2.5	
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	4	小麦・大豆
		かたくりこ	0.3	
		しろごま	0.8	ごま
		すりごま	0.8	ごま
		いちみとうがらし	0.01	
		コチジャン	0.4	大豆
	トックスープ	トック	15	
		ベーコン	5	豚肉
		とうふ	25	大豆
		はくさい	20	
		にんじん	5	
		にら	3	
		ちゅうかスープ	1.6	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		しお	0.05	
		みず	110	
	ぼうソーセージ	ぼうソーセージ(20g)	1ぽん	小麦・かに・大豆・さけ
A9日(木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ポークコロッケ	ポークコロッケ(60g)	1こ	小麦・大豆・豚肉
		あげあぶら		
	ボイルキャベツ	キャベツ	40	
		トンカツソース	2	
		ウスターソース	1	
	かきたまスープ	ベーコン	5	豚肉
		たまご	30	卵
		たまねぎ	20	
		にんじん	5	
		あおねぎ	3	
		コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆
		こしょう	0.03	
		かたくりこ	0.5	
		みず	120	
A10日(金)	ごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	30	豚肉
		サラダあぶら	0.5	
		つちしょうが	0.8	
		おろしにんにく	0.05	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦・大豆
		さとう	1.3	
		みりん	1	
		りんごピューレ	2.5	りんご
		かたくりこ	0.3	
	じゃがいもとひじきのにもの	じゃがいも	30	
		ひじき	2	
		あぶらあげ	5	大豆
		サラダあぶら	0.3	
		うるめぶし	1	
		さとう	2.5	
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	3	小麦・大豆
		みず	10	
	えのきたけのみそしる	えのきたけ	7	
		あぶらあげ	5	大豆
		とうふ	20	大豆
		たまねぎ	25	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	7	大豆
		しろみそ	1	大豆
		みず	110	
B11日(金)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ブレーンオムレツ	ブレーンオムレツ(50g)	1こ	卵・さけ・さば
	チリコンカン	ぶたミンチ	25	豚肉
		オリーブあぶら	0.5	
		だいず	10	大豆
		じゃがいも	40	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		ホールコーン	10	
		コンソメ	0.8	小麦・大豆・鶏肉
		トマトケチャップ	5	
		トンカツソース	1	
		しお	0.05	
		こしょう	0.01	
		みず	5	
	コンソメスープ	ベーコン	5	豚肉
		たまねぎ	30	
		キャベツ	25	
		にんじん	10	
		コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆
		こしょう	0.01	
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
A 17日(金)	ごはん	ごめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ポークカレー	ぶたにく	27	豚肉
		つちしょうが	0.3	
		おろしにんにく	0.08	
		しお	0.05	
		こしょう	0.02	
		あかぶどうしゅ	1	
		サラダあぶら	0.5	
		じゃがいも	50	
		たまねぎ	45	
		にんじん	20	
		カレーこ(ブレンド)	0.6	
		じゅんカレーこ	0.3	
		りんごピューレ	4	りんご
		トマトピューレ	8	
		コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉
B 16日(木)		チャツネ	1	大豆・りんご
		だっしふんにゅう	3	乳
		かくチーズ	4	乳
		バター	4	乳
		こむぎこ	4	小麦
		さとう	0.3	
		ゆ	40	
		トマトケチャップ	2	
		こいくちしょうゆ	0.8	小麦・大豆
		ウスターソース	2.5	
		ヨーグルト	2	乳
		みず	30	
	コールスローサラダ	キャベツ	40	
		にんじん	5	
		ホールコーン	5	
		コールスロードレッシング	7	
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	12	小麦・大豆
A 22日(水)	ごはん	ごめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ホイコーロー	ぶたにく	30	豚肉
		サラダあぶら	0.5	
		おろしにんにく	0.05	
		さけ	0.3	
		こしょう	0.03	
		キャベツ	35	
		にんじん	5	
		たまねぎ	10	
		にら	5	
		あかみそ	2.2	大豆
		みそ	0.5	大豆
		さとう	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆
		コチジャン	0.5	大豆
		テンメンジャン	0.5	小麦・大豆・ごま
		かたくりこ	0.5	
B 21日(火)	スーミータン	たまご	25	卵
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		チンゲンサイ	5	
		サラダあぶら	0.3	
		クリームコーン	20	
		ちゅうかスープ	1.7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		こしょう	0.03	
		かたくりこ	0.5	
		みず	110	
	たかなちりめん	たかなづけ	15	
		ちりめんじゃこ	4	
		しろごま	2	ごま
		ごまあぶら	0.3	ごま
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆
		さとう	0.5	
		みりん	0.3	
A 27日(月)	ごはん	ごめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	いわしのおかかに	いわし(35g)	1ひ	
		つちしょうが	1	
		かつおぶし	0.8	
		こいくちしょうゆ	2.6	小麦・大豆
		さとう	2.6	
		みりん	1.8	
		さけ	0.8	
		みず	13	
	にびたし	ひらてん	3	
		あぶらあげ	6	大豆
		にんじん	5	
		チンゲンサイ	5	
		キャベツ	30	
		うるめぶし	0.5	
		こいくちしょうゆ	1.8	小麦・大豆
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆
		みりん	1.5	
		さとう	0.5	
		みず	5	
B 27日(月)	さつまいものみそしる	さつまいも	30	
		はくさい	15	
		たまねぎ	10	
		あぶらあげ	6	大豆
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	6	大豆
		しろみそ	1	大豆
		あかみそ	1	大豆
		みず	110	
A 30日(木)	ちいさいパン	パン(66g)	1こ	小麦・乳・大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ペンネのトマトクリーム	マカロニ	30	小麦
		ベーコン	12	豚肉
		たまねぎ	30	
		にんじん	5	
		エリンギ	5	
		しめじ	3	
		オリーブあぶら	0.3	
		しお	0.2	
		こしょう	0.02	
		ガーリック	0.1	大豆
		コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉
		ローリエ	0.02	
B 31日(金)		パプリカ	0.01	
		トマトピューレ	3	
		トマトケチャップ	5	
		かくチーズ	1.5	乳
		だっしふんにゅう	2	乳
		じょうしんこ	2	
		ぎゅうにゅう	40	乳
		バター	0.5	乳
		なまクリーム	1	乳
		みず	30	
	かいそうサラダ	キャベツ	40	
		かいそうミックス	0.4	
		ホールコーン	5	
		ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦・大豆・豚肉
	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1ふくろ	小麦・大豆

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
A 20日(月)	ごはん	ごめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	たらフライ	たらフライ(40g)	1きれ	小麦・大豆
		あげあぶら		
	いもに	ぶたにく	20	豚肉
		サラダあぶら	0.2	
		さとう	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		さけ	1	
		さといも	20	
		こんにゃく	10	
		にんじん	15	
		しめじ	10	
		あつあげ	20	大豆
		あおねぎ(奈良市産)	4	
		さとう	2	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦・大豆
B 20日(月)		うすくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		さけ	1	
		みそ	0.5	大豆
		みず	70	
	こくもつふりかけ	こくもつふりかけ(2.5g)	1ふくろ	
A 23日(木)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	チキンナゲット	チキンナゲット(1こ20g)	2こ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
		あげあぶら		
	ポテトサラダ	じゃがいも	50	
		にんじん	8	
		ホールコーン	5	
		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1ふくろ	大豆
	ミネストローネ	ベーコン	5	豚肉
		キャベツ	30	
		たまねぎ	25	
		にんじん	10	
		マカロニ	3	小麦
		コンソメ	1.6	小麦・大豆・鶏肉
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆
		こしょう	0.03	
B 24日(金)		みず	110	
A 24日(金)	ごはん	ごめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	そぼろどんぶり	ぶたミンチ	35	豚肉
		ごぼう	15	
		にんじん	15	
		つちしょうが	1	
		さけ	0.5	
		さとう	2.5	
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	2.5	小麦・大豆
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆
	いりたまご	いりたまご	20	卵・小麦・大豆
	どうふのみそしる	どうふ	30	大豆
		あぶらあげ	5	大豆
		たまねぎ	25	
		ほしわかめ	0.3	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
B 23日(木)		みそ	7	大豆
		しろみそ	1	大豆
		みず	110	
A 28日(火)	ごはん	ごめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ(40g)	1こ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
		あげあぶら		
	こまつなのちゅうかいため	ぶたにく	15	豚肉
		サラダあぶら	0.5	
		つちしょうが	0.2	
		さけ	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦・大豆
		キャベツ	30	
		こまつな	20	
		ちゅうかスープ	0.5	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦・大豆
		さとう	0.2	
		かたくりこ	0.3	
	ちゅうかスープ	ベーコン	5	豚肉
		とうふ	20	大豆
		たまねぎ	25	
		にんじん	10	
		あおねぎ	3	
		ちゅうかスープ	1.7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆
		さけ	0.5	
B 29日(水)		みず	110	
	ごはん	ごめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ギムタクごはんのぐ	ぶたにく	30	豚肉
		さけ	0.2	
		サラダあぶら	0.5	
		はくさいキムチ	15	
		きざみたくあん	15	大豆
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆
A 31日(金)	もやしいため	ベーコン	4	豚肉
		ふともやし	35	
		にんじん	10	
		にら	3	
		つちしょうが	0.3	
		ごまあぶら	0.4	ごま
		こしょう	0.01	
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦・大豆
		ちゅうかスープ	0.3	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
		さとう	0.2	
		かたくりこ	0.2	
B 30日(木)	じゃがいものみそしる	じゃがいも	30	
		たまねぎ	25	
		あぶらあげ	5	大豆
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	7	大豆
		しろみそ	1	大豆
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	アレルゲン
A 21日(火)	パン	パン(低81g・高95g)	1こ	小麦・乳・大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	クリームシチュー	とりにく	15	鶏肉
		サラダあぶら	0.5	
		じゃがいも	50	
		たまねぎ	45	
		にんじん	15	
		コンソメ	1.5	小麦・大豆・鶏肉
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		こむぎこ	3.5	小麦
		バター	3.5	乳
		ぎゅうにゅう	40	乳
		かくチーズ	1	乳
		だっしふんにゅう	3	乳
		なまクリーム	1	乳
		みず	30	
B 22日(水)	ツナとひじきのサラダ	まぐろあぶらづけ	12	
		ひじき	1.8	
		キャベツ	20	
		にんじん	5	
		サラダあぶら	0.2	
		わふうドレッシング	7	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1こ	
A 29日(水)	ごはん	ごめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(200ml)	1ぽん	乳
	ぶたじゃが	ぶたにく	35	豚肉
		サラダあぶら	0.2	
		さとう	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		さけ	0.5	
		じゃがいも	70	
		たまねぎ	50	
		にんじん	20	
		いとこんにゃく	30	
		さとう	2	
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	4	小麦・大豆
		うすくちしょうゆ	1	小麦・大豆
		しお	0.1	
B 28日(火)		みず	20	
	あさりのしぐれに	あさり	20	
		つちしょうが	0.6	
		こんぶこ	0.04	
		さとう	1.2	
		こいくちしょうゆ	0.8	小麦・大豆
		たまりしょうゆ	0.8	小麦・大豆
		みりん	1.6	
		さけ	0.8	

注)栄養基準値は月平均で計算しています。
※示した値内に納めることが望ましい範囲。
☆ 奈良市では給食で使用する主な食材の産地を掲載しています。
詳しくは保健給食課のホームページをご覧ください。
☆ 都合により献立が一部変更になる場合があります。アレルギーに関する変更は、学校を通じて対象児童の保護者にお知らせします。
★ご飯…1-2年154g 3-4年176g 5-6年198g
★減量ご飯…1-2年132g 3-4年154g 5-6年176g

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	VA(μgRAE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
10月分平均栄養量(A班)	655	15	33	370	87	3.4	214	0.5	0.8	27	5.4	2.3
10月分平均栄養量(B班)	655	15	33	362	83	3.4	214	0.5	0.8	27	5.4	2.3
文部科学省学校給食摂取基準	650	※摂取エネルギーの13～20%	※摂取エネルギーの20～30%	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・天ぷら粉・青ねぎ・大和まな